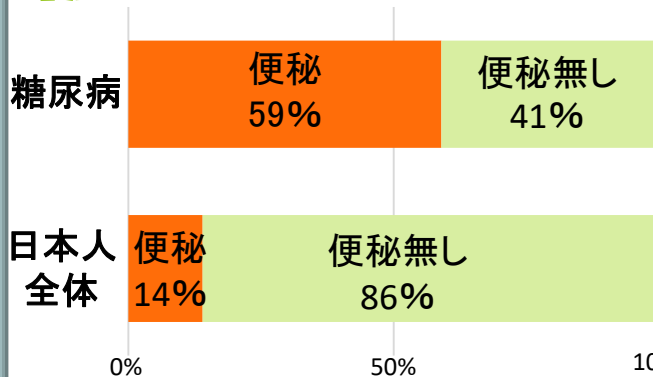




テーマ:便秘と食物繊維

糖尿病があると便秘になりやすい？



原因は…?

- ①糖尿病合併症のうちの一つの神経障害
- ②食事量の減少
- ③運動不足、水分不足



食物繊維が多い食品を食べよう！

1/4本 3.5g	煮物4切れ 3.5g	1/3個 1.6g	1パック 3.3g
酢の物1食 1.5g	煮物1食 3.2g	1個 2.5g	1/3束 1.6g

食物繊維 約5倍！

白米 1杯200g 0.6g	玄米 1杯200g 2.8g
----------------------	----------------------

☆白米を、玄米や雑穀米に変えると食物繊維がアップします！

は、食物繊維量です！

便秘対策 食事で出来ることは？

体重を減らす為に、食事の量を減らすと便意まで減ってしまいます。食物繊維が豊富な野菜やキノコ類などを利用して

エネルギーは落としても、食事量は確保しよう！

目標

1日 野菜350g以上



「1日5皿」が野菜を350g食べるコツ！



便秘改善の為に、**水分摂取**も忘れずに！
目安量: 1日1.5~2ℓ

食物繊維たっぷり♪常備菜

簡単☆ピーラーde金平ごぼう

1人当たり

野菜量70g 食物繊維4g

材料 (4人分)
ごぼう…大1本
人参…1/3個
ごま油…少々
赤唐辛子…少々

作り方

1 ごぼうと人参は洗って皮をむく。ピーラーで削ぎ切りする。ごぼうは、水にさらし水気を切る。



★ しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ2
料理酒…小さじ1
白ごま…少々

2 フライパンにごま油を熱し、1を入れて炒める。★を入れ、汁気が無くなるまで炒め、白ごまを振る。

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

